العتبة العباسية المقدسة

حيدرة

للأعمار 12-17 سنة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية
شعبة الطفولة والناشئة _العدد (١٠٣)
شعبان/١٤٤٥هـ /اذار / ٢٠٢٤م





منارة الموقد

حيدرة

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق
١٢٧٠

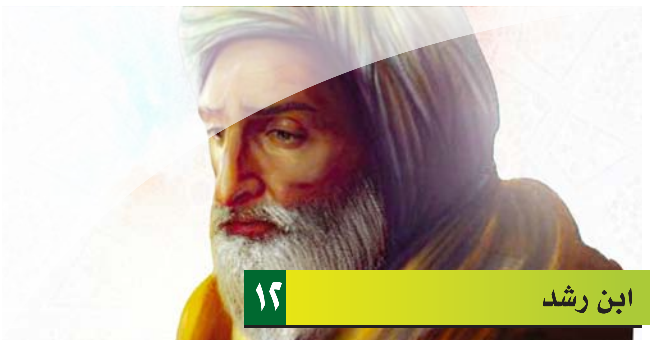
العتبة العباسية المقدسة

دار الكفيل
للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834

محتويات هذا العدد











كاريكاتير









كلمة العدد

موسم الافراح موسم الولاء

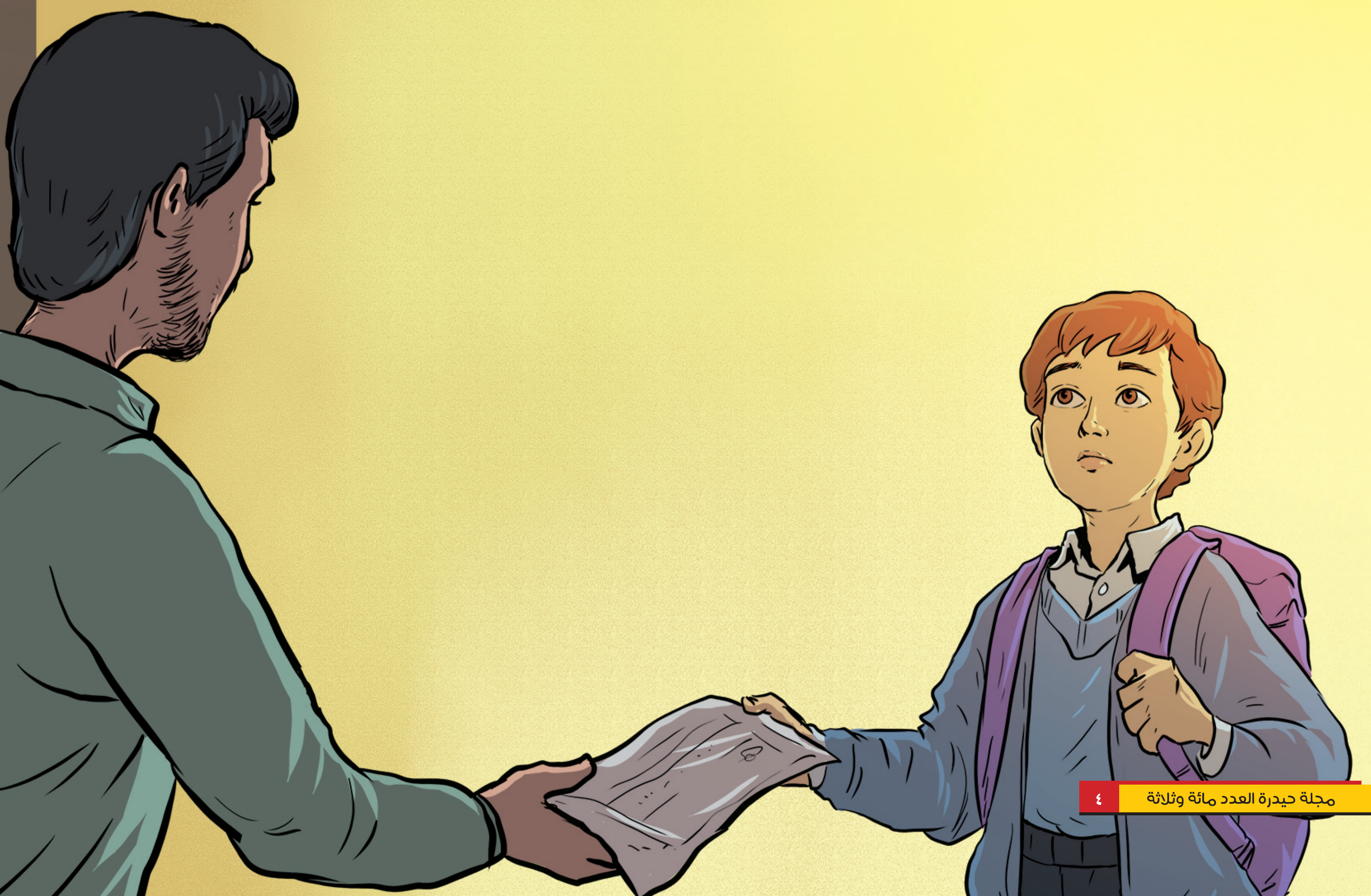
لكل شعب من شعوب العالم مواسم للحزن و الفرح، أما نحن محبو أهل البيت (عليهم السلام) ومتبعو نهجهم فموسم أفراحنا هو شهر شعبان المعظم؛ وذلك لأن فيه ولادات خمسة من آل البيت الاطهار (عليهم السلام)، ففي الثالث منه ولد ثالث الائمة المعصومين سيد الشهداء الامام الحسين (عليه السلام) وفي الرابع منه ولد سيدنا العباس ابن علي (عليه السلام)، وفي الخامس منه ولد الامام الرابع زين العابدين علي بن الحسين (عليه السلام)، وفي الحادي عشر من شهر شعبان، ولد شبيه رسول الله (صلى الله عليه وآله) علي بن الحسين الملقب بـ (علي الاكبر)، وفي الخامس عشر من هذا الشهر ولد بقية الله في الارض الامام الثاني عشر الحجة بن الحسن المهدي المنتظر (عجل الله فرجه الشريف)، وبذلك يكون هذا الشهر هو أكثر الشهور التي يصادف فيها ولادات للمعصومين (عليهم السلام)، وفيه ولادة إمام العصر والزمان الحي الغائب عجل الله ظهوره وجعلنا من أنصاره وأعوانه وخدامه، فالواجب على جميع الموالين أن يجددوا عهدهم لإمام زمانهم في هذا الشهر، وأن يكونوا على أهبة الاستعداد لنصرته حال ظهوره، وذلك بالالتزام بتعاليم الشريعة والتحلي بالأخلاق الفاضلة، والابتعاد عن مواطن الريبة والفتن، وتعلم علوم أهل البيت (عليهم السلام) لنكون مؤهلين لصحبة إمامنا المنتظر أرواحنا لتراب مقدمه الفداء.

• مدير التحرير

قصة: أحمد الخالدي
رسوم: عباس راضي

فرصة للنجاح

عاد مجد الى المنزل وقد علا وجهه الحزن فرآه حيدر على هذا الحال فسأله: مجد ماذا أصابك، أراك حزيناً هل لديك مشكلة؟ ولم ينطق مجد بحرف ولكنه أخرج ورقة نتائج الامتحانات للفصل الدراسي الأول من حقيبته وأعطاها أخاه حيدر، فنظر حيدر الى الورقة وقال باسماً: لا بأس عليك يا أخي، حتى وإن أخفقت في بعض الدروس فما زالت لديك فرصة للنجاح، نظر مجد لأخيه حيدر وقال: ألست غاضباً مني يا أخي؟ فربّت حيدر على كتف أخيه مجد وقال: لست غاضباً ولكني كنت أتمنى أن تكون ناجحاً، ورغم ذلك أعدك بأني سأساعدك في تنظيم برنامج للمذاكرة يساعدك في تحسين مستواك الدراسي ولكن يجب أن تعدني بأن تلتزم به كي تعوض ما فاتك من العام الدراسي، قال مجد وقد ملأ قلبه السرور: أعدك يا أخي بأن ألتزم بكل ما توصيني به فأنت مشهود لك بالتفوق ولديك لكل مشكلة حل، قال حيدر: هذا يعتمد على مقدار اهتمامنا بالهدف الذي نريد الوصول اليه، فلو كنتَ من البداية قد وضعت لك هدفاً لما أخفقت في بعض الاختبارات، والآن أخبرني ما هدفك؟ قال مجد: هدفي أن أكون خبيراً في مجال التكنلوجيا والبرمجة،





ولكن دراستنا ليست لها علاقة بذلك، قال حيدر: بالعكس يا أخي، فكل تخصص علمي يحتاج الى المواد التي ندرسها الآن، ولن تصل الى ما تحلم به بدون إتقانها، فبادر من الآن بكتابة هدفك بخط واضح، وعلقه أمام سريرك أو مكتبك لتتذكر ذلك الهدف كلما شعرت بالإحباط وعدم الرغبة في المذاكرة، وابدأ من الآن بتنظيم وقتك وتوزيع مهامك، على ساعات اليوم، وأيام الاسبوع، واجعل لنفسك جدولا تتابع فيه ما أنجزت لتعرف مدى تقدمك عن الفترة السابقة، ولا تنسَ أن تضع أوقاتاً للراحة وممارسة الرياضة والهوايات النافعة، فهي مفيدة وضرورية لتنشيط الجسم والعقل معاً، لتبقى محافظاً على لياقتك الجسمية والعقلية ولا يصيبك الفتور والملل، قال مجد: شكرا لك أخي حيدر لا أعرف ماذا كنت سأصنع بدونك أنت نعم الأخ ونعم الناصح.

إعداد: احمد علي

bowio

الحل الامثل لهواة القراءة

كثيرة هي الحلول التي عالجت مشكلة القراءة في أثناء انقطاع التيار الكهربائي، من خلال ابتكار مجموعة متعددة التصاميم لمصابيح القراءة، لكن (bowio) هو الابتكار المثالي للقراءة في أثناء انقطاع التيار الكهربائي؛كونه الجهاز الأكثر مرونة وانسيابية، فهو مصنوع على هيئة قوس من الجلد يوجد في طرفيه ماسك مرن يمكن تثبيته في غلاف الكتاب، في الوقت الذي يكون فيه القوس موجهاً الى صفحات الكتاب الذي تقرأ فيه، وهو مزود ببطارية تدوم طويلاً لتوفر للقارئ وقتاً كبيراً للقراءة، فضلاً عن كونه يحتوي على ألوان كثيرة يمكن تغييرها حسب الرغبة، والمميز في هذا الجهاز انه لا يشكل عائقاً في أثناء غلق الكتاب وفتحه والتقليب بين صفحاته فهو مصنوع من الجلد وبالإمكان طيّه في أثناء الانتقال بين الصفحات، وكذلك بالإمكان الاحتفاظ به من خلال وضعه حول الرقبة حيث يحوي طرفاه على مغناطيسين قويين كفيلين بربط الطرفين ومنعه من السقوط، يمكن لهذا الجهاز أن يكون الجهاز الاكثر فائدة لطلابنا حيث يمكن حمله واستخدامه عند انقطاع التيار الكهربائي واستثمار الوقت بدلا من الانتظار، ويمكن لهواة القراءة الذين تعودوا على القراءة قبل النوم استخدامه بديلاً لمصابيح الغرفة، ثم الاستسلام لنوم هادئ وعميق.

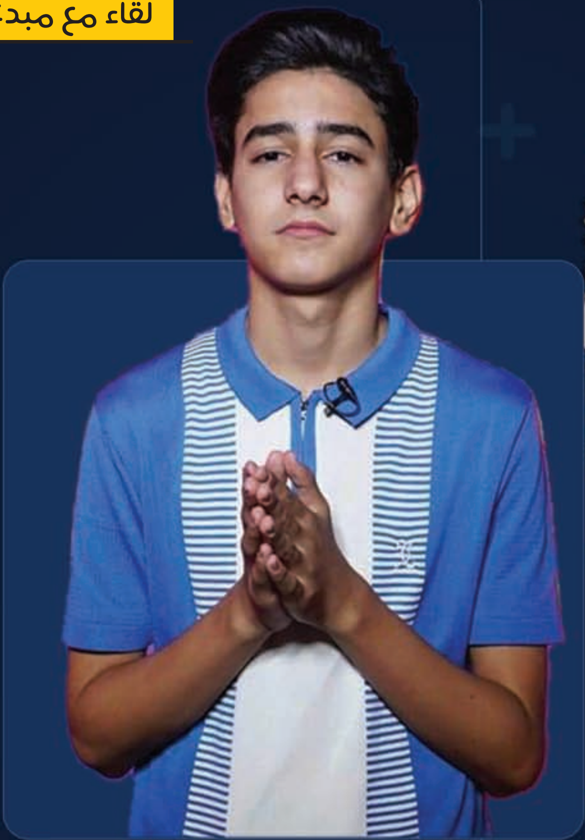






أجرى الحوار: احمد صالح

الإعلامي محمد زوير



دخل مجال الإعلام في سن مبكرة، انه الإعلامي محمد مرتضى حسن التقت به مجلة حيدرة للفتيان فكان هذا الحوار.

مجلة حيدرة: عرفنا بنفسك.

محمد مرتضى حسن، الاسم الفني محمد زوير من مواليد عام ٢٠٠٩ طالباً في الثالث المتوسط، السكن: بغداد.

مجلة حيدرة: حدثنا عن هواياتك وموهبتك.

هواياتي الرياضة بشكل عام، وكرة القدم خصوصا، أما الموهبة فهي تقديم البرامج.

مجلة حيدرة: ما نوع البرامج التي تقدمها؟

قدمت مجموعة من البرامج التلفزيونية، منها، برنامج المتنبي الصغير وحسيني انا، ودفاتر حمودي، كما مثلت في مسلسل الصائم الصغير على قناة شهاب.

مجلة حيدرة: متى دخلت هذا المجال وكيف؟

قبل ٣ سنوات تقريبا، عن طريق والدي كونه يعمل في مجال الاعلام بصفة مقدم برامج.

مجلة حيدرة: ما رسالتك من خلال تقديم البرامج؟

مواجهة المحتوى الهابط، الذي انتشر في الآونة الأخيرة، ونشر الوعي بين صفوف الشباب عن طريق بث تعاليم الرسالة الاسلامية الأصيلة بطريقة تواكب العصر.

مجلة حيدرة: ما طموحك وهدفك في الحياة؟

الكثير من الأهداف، أولها السير على نهج أهل البيت (عليهم السلام)، وإكمال مسيرتي الدراسية بتفوق.

إعداد: أحمد صالح

مجمع العميد التعليمي



مما لا شك فيه أن الأمم والمجتمعات ترتقي وتصل الى مراحل متقدمة في الرقي والتطور، إذا ما اهتمت بمنظومة التربية والتعليم، من خلال توفير مستلزمات نجاح عملها، ولعل من اهم العوامل التي ينبغي الحرص على توفيرها، هي البيئة الدراسية التي تتضمن الأبنية المدرسية وعناصرها.

نذهب أيها الأصدقاء واياكم في رحلة عددنا هذا لنطلع على انموذج مجمع العميد التعليمي الذي انشأته الطواقم الهندسية العاملة في العتبة العباسية المقدسة، لنتعرف على ما يحتويه هذا الصرح المهم في كربلاء المقدسة.

موقعه على طريق (كربلاء - الحرّ) بمساحة تقدّر بـ (٤٥،٠٠٠م٢)، ويتكوّن من خمس مدارس تَبلغ مساحة المدرسة الواحدة (٦،٠٠٠) مترا مربّعا، بطاقات استيعابيّة عالية جدّا؛ لكونها تتألّف من ثلاثة طوابق، ويضمّ كذلك روضتين بثلاثة طوابق تبلغ مساحتها (٩٠٠) متر مربّع، كذلك يضمّ قاعتين رياضيّتين مساحة كلّ واحدة منهما (٩٠٠) متر مربّع أيضا، استثمرت من أجل الترفيه، وتكون داعمة وساندة لأنشطة المدارس والروضات، يضاف إلى هذه الأبنية مركز ثقافيّ يعدّ العلامة الأبرز فيه، إذ يتكوّن من خمسة طوابق بمساحة (١٥) ألف متر مربّع ، فضلا عن المساحات الخضراء والساحات.

يعد مجمع العميد التعليمي أيها الأصدقاء من المشاريع المهمة في كربلاء المقدسة والعراق على وجه العموم؛ لما توجد فيه من مفاصل مهمة، منها







البنى التحتية وأيضا البيئة المدرسية المثالية التي تعد العامل الأساس في نجاح العملية التعليمية، وقد أحدث هذا المشروع نقلة نوعية في مجال تخصصه وذلك بشهادة أولياء أمور المتعلمين وأيضا كل من زار واطلع عليه.

من الناحية الهندسية تضمن المجمع تصاميم مبتكرة تحاكي كبريات المشاريع المماثلة في العالم، ومن ميزات هذه التصاميم رسمت وخططت بأياد عراقية من مهندسي قسم المشاريع الهندسية، وليس هذا وحسب بل كان التنفيذ بواسطة العمالة المحلية.

هذا الصرح التعليمي، يأتي مكمّلا لسلسلة المشاريع الَّتي تبنّتْها العتبة العبّاسية المقدّسة الهادفة لتهيئة بنى تحتيّة متكاملة من خلال المدارس (ابتدائية ومتوسّطة وإعدادية + مركز ثقافيّ)؛ لتسهم بتقديم خدمة علميّة بواسطة آليات وطرائق تدريس حديثة تساعد على بناء شخصيّة بعيدة عن المؤثّرات الخارجية التي بدأَت تعصف بالمجتمع العراقيّ، وتساعد على تحصينه علميّا وإسلاميّا وتربويّا تبعا لآليات وسلوكيّات تربوية خاصة.

اذن أيها الاعزاء نلاحظ تأسيس هكذا مشاريع يوفر جانبين أساسيين الأول هو البيئة الدراسية كالأبنية المدرسية التي يمكن من خلالها تحقيق التكامل في العملية التعليمية، والجانب الاخر المنظومة التي تدار بها هذه المراكز وفق منهج رصين ومتكامل بالتالي تحقيق الهدف المنشود.

إعداد : أحمد صالح

الفقه

من الأمــور الـتـي ينبغي علينا معرفتها، هـي المصطلحات الـتـي نـتـداولـهـا خـلال حياتنا؛ ذلـك لارتباطها بفهمنا لما يـدور حـولـنـا، سـنـحـاول خـلال الـسـطـور الـقـادمـة الكشف عـن معنـى لـه عـلاقـة وثـيـقـة بنا بصفتنا مسلمين؛ لأنــه جــزء مـن مـعـرفـة الـواجـبـات المفروضـة علينـا مـن قـبـل الـشـريـعـة الإسـلامـيـة. أيها الأصدقاء كلنا نسمع بمصطلح (الفقه) الا اننا قد لا نعلم الكثيرعن معناه الذي هو معرفة أحكام الله تعالى لأجل الالتزام بها، اما الأمـر الـذي يـراد بيانه بواسطته كل ما تتضمنه الفرائض العبادية، كالصوم والصلاة والـزكـاة والحـج وغـيرهـا، أمـا الفقيه فهو الـعـالـم الـذي يمتلك شروطا معينة، ومعرفة بهذه الاحكام، اذن أيها الأعـزاء كل شخص منا مطلوب منـه مـعـرفـة بـواجـبـاتـه الـعـبـاديـة عـن طـريـق اتـبـاعـه للفقيه الـعـالـم.



إعداد : أحمد الحسناوي

(سويًّا) و (معًا)



بينما جالس في البيت اقرأ بعض الكتب الخاصة باللغة العربية، طُرقت الباب، وإذا به أحد الأصدقاء جاء وقال لي: (هيا نذهب الى مباراة كرة القدم سويا)، استغربت من هذه العبارة التي نطق بها! فسألني: (ما بك لم لا تجيب؟!)، عندها بدأت بتوضيح معلومة قد قرأتها للتو عن استعمال لفظة (سويا)، التي لا يمكن ايرادها في هذا السياق الذي ذكره؛ لأنها من الأخطاء، والسوي في اللغة هو المستقيم المعتدل، قال تعالى: ((أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلاثَ لَيالٍ سَوِيًا)) مريم ١٠ أي: صحيحا سليما من غير علة، اما الصواب استعمال لفظة (معا) في هذه الصيغة، فنقول: (هيا نذهب الى مباراة كرة القدم معا)، وهنا استقام المعنى واعطى الصورة الصحيحة لاستعمال اللفظ في محله.

إعداد : أحمد صالح

ابن رشد

الظاهرة العلمية وفيلسوف العصور



تحكي لنا المصادر التأريخية المكتوبة عن شخصيات مهمة كان لها الأثر الكبير في إحداث تغييرات كبيرة على مستوى الحياة، فكان هؤلاء يقضون كل وقتهم في البحث والقراءة، واجراء التجارب المختلفة؛ سعيا للوصول الى المعلومة الحقيقية التي لا يمكن ان يرفضها العقل البشري على مر العصور والازمنة، وفي ميدان العلم والمعرفة ثمّة مجموعة كبيرة من العلماء الذين كان لهم الفضل الكبير في تقديم المنجزات المتنوعة للبشرية جمعاء عبر الأزمنة والعصور، ويعد المسلمون أكثر من قدم ابتكارات ومنجزات علمية يستعملها الانسان اليوم في مجالات مهمة في حياته، ولعل أهم وأبرز تلك المجالات هي الطب وما يرتبط به من اختراعات صُنِّف بالضرورة

الملحة لدعم هذا القطاع الحيوي.

وان من يحاول التعرف على هذا الجانب لابد له من معرفة العالم العربي الاندلسي ابي الوليد محمد بن احمد بن محمد بن احمد بن احمد بن رشد، عالم موسوعي وفقيه وفيلسوف درس الفقه والأصول والرياضيات والفلك والفلسفة، الا انه برع وبرز بشكل كبير في مجال الطب لما له من شغف واستطلاع واسع بهذا التخصص، وقد نشأ ابن رشد في أسرة علمية مما كان له الأثر الكبير في نبوغه منذ الصغر.

منجزاته:

كتب ابن رشد عن الفلسفة والدين وأصل الكون والميتافيزيقيا وعلم النفس، له عدد كبير من المؤلفات تبلغ ٦٧ عملًا في مختلف المجالات، من أعظم مؤلفاته في الفلسفة كتاب (تهافت التهافت)، وعندما كان ابن رشد في سن ٢٥ اكتشف نجمًا لم يُكتشف من قبل.

مؤلفاته:

من مؤلفاته كتاب (مناهج الأدلة) وهو من المصنفات الكلامية والفقهية في الأصول، كما ألّف كتاب (فصل المقال فيما بين الحكمة والشريعة من الاتصال)، وألف كتاب (الحيوان)، (الكليّات)، (المسائل)، كما شرح وترجم الكثير من أعمال أرسطو، منها: (تلخيص وشرح كتاب ما بعد الطبيعة)، تلخيص وشرح كتاب (البرهان)، تلخيص كتاب (المقولات)، تلخيص كتاب (الأخلاق)، تلخيص كتاب (النفس) وغيرها من مؤلفات أرسطو.

ترك ابن رشد اثرا كبيرا في مجال العلوم لاسيما الطب الذي اجتهد كثيرا في إيجاد الاكتشافات المهمة التي تعالج المشكلات المستعصية في بعض الامراض، ولم يكن ما قدمه هذا العالم حكرا للعرب المسلمين انما كان للبشرية جمعاء، وهذا أحد اهم اهداف العلم وهو نشره لكي يخدم الانسان مهما كان توجهه او مكانه.



قراءة: أحمد الحسناوي

قصيدة
لا تلمني في هواها
للمتنبي

لا تلمني في هواها

ليس يرضيني سواها

لست وحدي أفتديها

كلنا اليوم فداها

نزلت في كل نفس

وتمشّت في دماها

فبِها الأم تغنّت

وبها الوالد فاها

وبها الفن تجلى

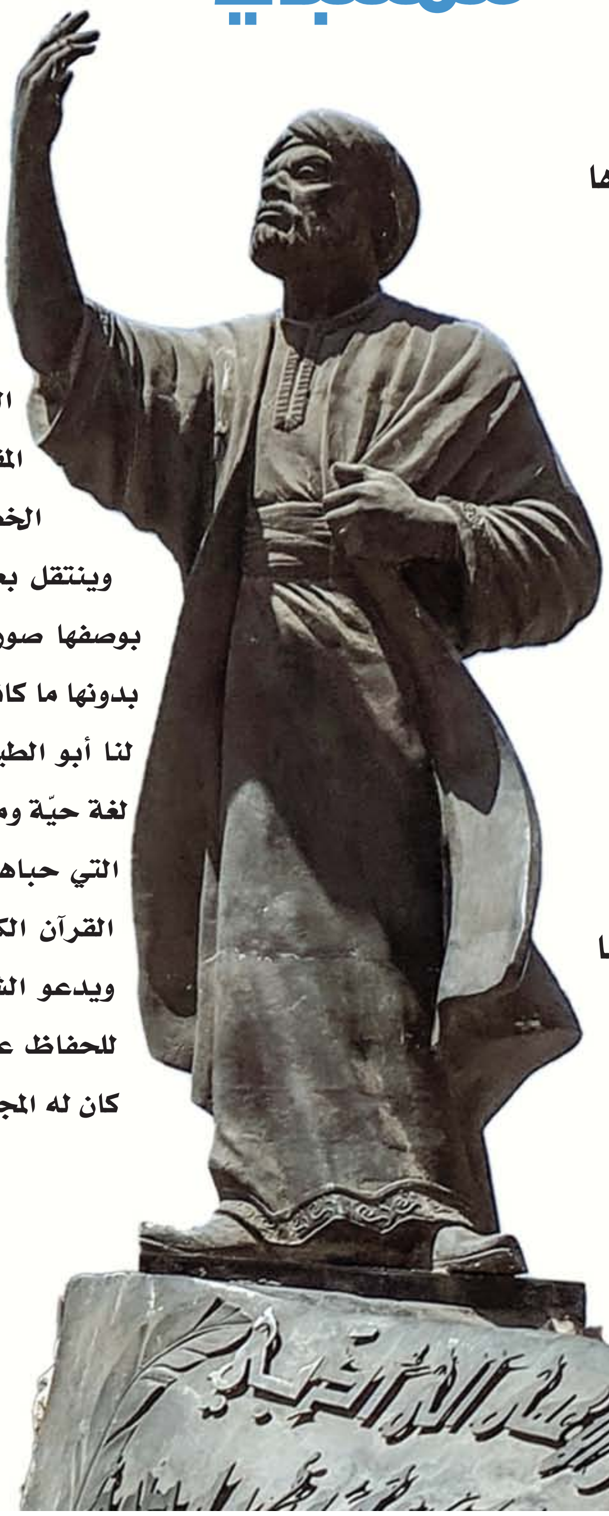
وبها العلمُ تباهى

كلما مرّ زمان

زادها مجدا وجاها

لغة الأجداد هذي

رفع اللّه لواها



يطلب الشاعر عدم لومه في حب اللغة العربية، فلا بديل عنها عنده، ويؤكد ان الامة العربية تفدي هذه اللغة المقدسة، فيها تغنى الشعراء وكتب الخطباء وامتزجت بدماء ناطقيها.

وينتقل بعد ذلك الى مدح اللغة العربية بوصفها صورة للفن، وترجمة واضحة للعلم، بدونها ما كانت لتنتشر العلوم المختلفة، ويؤكد لنا أبو الطيب في قصيدته أيضا، ان العربية لغة حيّة ومتجددة عبر الازمان والعصور، فهي التي حباها اللّه سبحانه وتعالى لتكون لغة القرآن الكريم، وهذا يكفيها شرفا ومجدا.

ويدعو الشاعر في نهاية قصيدته الأجيال للحفاظ عليها والتمسك بها، ومن فعل ذلك كان له المجد الابدي ولا يمكن ان يموت ابدا.

قراءة: أحمد الخالدي

كتاب العادات الذرية

تأليف: جيمس كلير

ربما يذهب بك عنوان الكتاب الى معنى يقترب من علوم الطاقة الذرية والنووية، لكن مؤلف الكتاب تعمد أن يقحم هذا اللفظ ليقارن بين الذرة وبين العادات الصغيرة جداً والتي نفعلها كل يوم دون أن نشعر بكونها عادة، ودون أن نفكر أو نخطط لفعلها، ففي حياتنا الكثير من السلوكيات العادية جداً والتي قد لا نلتفت لكونها سلوكيات مؤثرة على نمط شخصياتنا بشكل عام، لكنها في الحقيقة تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر، وقد يكون للاستمرار بفعل هذه العادات والتي يسميها المؤلف بـ (الذرية) تأثير على مستقبلنا، وهذا ما يناقشه الكتاب في طيات صفحاته، حيث يعرفنا المؤلف بهذه العادات الصغيرة، وكيف تتكون، وماذا يمكن أن يحصل لو استمرينا في اعتيادها، وكيف يمكننا استبدالها بعادات جديدة أفضل تحسن من نمط حياتنا ومستقبلنا، ثم يفصل المؤلف القول بالطرق اللازمة للتخلص من العادات القديمة، وكيفية استبدالها بعادات جديدة.



والخلاصة ان الكتاب يحوي بين دفتيه معلومات قيّمة جداً لا بد لكل شاب في مقتبل عمره من التعرف عليها ليبني شخصيته ومستقبله بأفضل طريقة، لذا ننصحكم بقراءته.

إعداد: أحمد صالح

دمشق

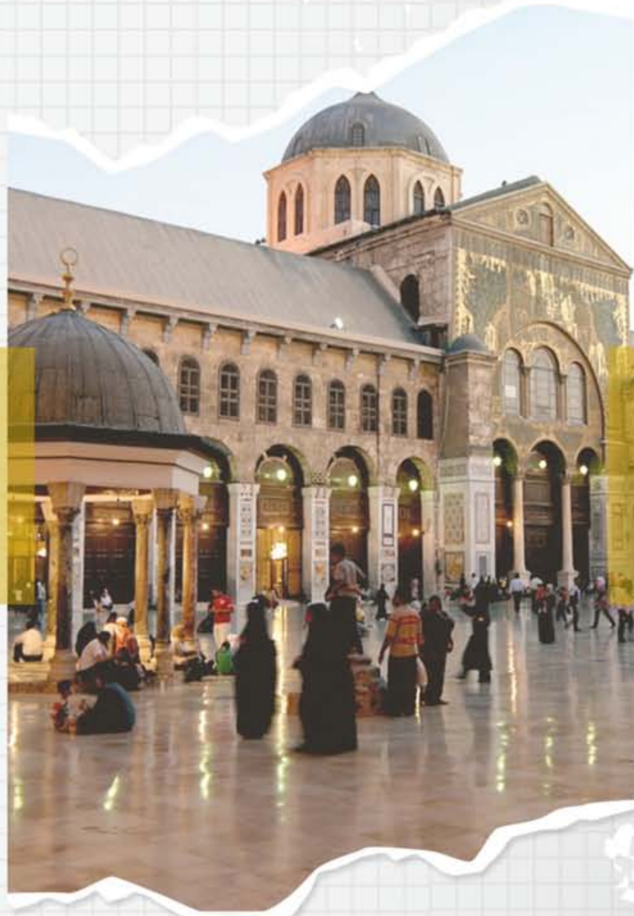


دمشق عاصمة سوريا ووجهها التاريخي، ومن أقدم العواصم المأهولة في العالم، تتميز بمكانة مرموقة في مجالات العلم والسياسة والثقافة والفن، وتعرف بأسماء متعددة مثل: إرم ذات العماد، وحبر، ونورام، ودرة الشرق، وشامة الدنيا، وشام شريف، وكنانة الله، ودامسكا، والفيحاء، وتيماشكي، وديماس، والدار المسقية، ومدينة الياسمين، والشام.

تقع في الزاوية الجنوبية الغربية من سوريا وتحيط بها المرتفعات البركانية وسهول حوران من الجنوب، وسلاسل جبال القلمون ولبنان الشرقية من الشمال والغرب، والبادية السورية من الشرق، وهي تطل على ضفاف نهر بردى، وتحيط بها بساتين الغوطة وجبل قاسيون وربوة دمشق، وقد جعلها موقعها الجغرافي نقطة عبور للقوافل التجارية وواحدة من المحاور المهمة في شبكة التجارة الدولية، كما شهدت ازدهارا عمرانيا وتوسعا سكانيا كبيرا.



يبلغ عدد سكان مدينة دمشق مليونا و٧٢٤ نسمة، وكانت تسكنها بعض القبائل العربية منذ الجاهلية مثل بني كلب وقضاعة وجذام وقبيلة لخم وتغلب والغساسنة وبنو عاملة، وعند بداية الفتوحات الإسلامية هاجرت إليها مئات القبائل الأخرى في فترات زمنية متقطعة بحثاً عن الماء والكلأ أو بسبب الحروب وغيرها.
تتميز دمشق بتنوع إنتاجها الزراعي من المحاصيل الحقلية المختلفة والخضار الصيفية والشتوية والأشجار المثمرة بأنواعها إضافة للثروة الحيوانية المتميزة بمعدل نمو جيد ما يساهم في دعم الأمن الغذائي الوطني، ويعد ريف دمشق مصدرا رئيسا لتأمين المنتجات الزراعية النباتية والحيوانية إلى مدينة دمشق والمحافظات السورية الأخرى.
تمتلك مجموعة من المعالم أهمها: مقام إبراهيم الخليل (عليه السلام) في برزة، والجامع الأموي، والبيمارستان النوري وهو اليوم متحف العلوم والطب العربي، وحمام نور الدين زنكي في البزورية، وهو أقدم حمامات دمشق الكثيرة وما زال قائما، يضاف إلى ذلك: القلعة ذات الأبواب الأربعة، وكنيسة حنانيا، وقصر العظم، وسوق مدحت باشا، وقلعة دمشق، ومتحف دمشق الوطني، والتكية السليمانية، والكنيسة المريمية، وأبواب دمشق، إلى غير ذلك من المعالم والآثار التي جعلت من المدينة قبلة عالمية للسياحة.
كانت تغطي أراضي مدينة دمشق في العصور القديمة بحيرة واسعة، وكانت شواطئها أعلى من شواطئ بحيرة العتيبة الحالية بحوالي ١٢٥ مترًا، ويقوم نهر بردى ونهر الأعوج برفدها بالمياه باستمرار، إضافة إلى الأمطار والأودية الفرعية والأنهار الموسمية الأخرى، ما أدى إلى قيام مناخ بارد وماطر وانتشار غابات كثيفة.
يتميز مناخها بانه قاريٌ جافٌ إلى شبه جاف، تبلغ درجات الحرارة (١٨ د.م) شتاءً، وتتجاوز صيفا (٤٠د.م) وتشهد خلال الشتاء تساقطاً للثلوج أحيانا، اما معدلات الامطار فما يقارب ٢٠٠ ملم سنويا، والرياح فيها نوعان الرياح الغربية والجنوبية الغربية التي تكون محملة بدرجات عالية من الرطوبة، والرياح الشرقية القادمة من البادية التي تهبّ عادة في فصل الصيف مسببة ارتفاعًا في درجات الحرارة وعادة ما تكون محملة بالغبار.



كـــــرة السرعة

إعداد: أحمد الحسناوي



نتعرف واياكم على رياضة كرة السرعة، من أسهل وامتع الرياضات في العالم؛ وذلك لأنها لا تخضع لقواعد صعبة، ويمكن ممارستها في جميع الأوقات في الصيف أو الشتاء، ولعبة كرة السرعة رياضة بسيطة، فكرة اللعبة جاءت عن طريق تركيز عصا في الأرض بشكل قوي، وربط خيط متين، توضع في نهايته كرة صغيرة، يضرب اللاعب الكرة ضربات عدة بشكل سريع ليحصل على نقاط كثيرة. ظهرت اللعبة في جمهورية مصر العربية في عام ١٩٦٠م، عن طريق الرياضي محمد حسين لطفي عندما كان في منصب رئيس الاتحاد الدولي، أطلق على تلك الرياضة اسم الكرة الدائرة، ومن ثم طورت لتعرف باسم كرة السرعة، في البداية كانت تلعب عند الشواطئ والأماكن الخالية والواسعة لكن بعد ذلك ادخلتها الدولة لتصبح من الرياضات المهمة التي تلعب في الأندية.

أدوات كرة السرعة هي، خيط قوي، وعصا طويلة، وكرة صغيرة الحجم، يبدأ الشخص بتثبيت الكرة بالأرض، ومن ثم ربط الخيط في رأس العصا، توضع الكرة المطاطية في نهاية الخيط، يحضر اللاعب مضربا ويبدأ بضرب الكرة، وتمارس عن طريق فرد او فريق من شخصين، تعتمد اللعبة على الذكاء والسرعة في توقع حركة الكرة والبدء في ضربها بالمضرب. وان هذه الرياضة تمتاز بسهولة لعبها وانها غير مكلفة فضلا عن انها لا تقتصر على فئة عمرية معينة وتفيد اللاعبين في بناء جسم رياضي رشيق.

إعداد: أحمد علي

السهر عدو النجاح



قد يكون للسهر اسباب مرضية يمكن للإنسان أن يعالجها إذا شخّص المرض وداوم على تعليمات الطبيب، لكن السهر بلا سبب مرضي هو من العادات السيئة التي يعتاد عليها الانسان فتؤثر سلباً على صحته الجسمية والعقلية، وبالتالي تؤثر على نشاطاته الحيوية، ومن تلك التأثيرات اعتلال صحة الجسم، وفقدان التركيز، واضطرابات في الذاكرة، فضلاً عن عدم قدرة الشخص على القيام بأعماله بشكل صحيح لعدم أخذ الجسم كفايته من النوم، وكل ذلك يتسبب بشعور المعتاد على السهر بالنعاس في أثناء النهار، مما يجعله يفقد القدرة على التركيز وإداء الأعمال.

لقد خلق الله سبحانه وتعالى جسم الانسان وفق نظام دقيق، وجعل للجسم أوقاتاً للعمل وأوقاتاً للراحة فجعل في جسم الانسان (ساعة بيولوجية) تنظم وقت راحته ووقت نشاطه، وتعمل هذه الساعة الداخلية تبعاً لتعاقب الليل والنهار، ففي النهار يقل انتاج هرمون (الميلاتونين) وبحلول الظلام يزداد انتاجه في الجسم، ووظيفة هذا الهرمون تنظيم وقت النوم، وأي خلل في ساعات النوم سوف يؤثر على انتاج هذا الهرمون وبالتالي سوف يؤثر على صحة الجسم.

فوائد النوم الجيد:

لو استجاب الانسان لنظامه الحيوي ونام ما يكفي من الساعات في أثناء الليل فسيحصل على الفوائد التالية:

١ ــ استعادة طاقة الجسم وتعزيز النشاط في أثناء النهار.

٢ ــ تقوية جهاز المناعة.

٣ ــ تقليل احتمالات الاصابة بضغط الدم والنوبات القلبية.

٤ ــ الوقاية من الاصابة بمرض السكري.

٥ ــ الحفاظ على التحكم بالشهية والذي ينتج عنه الحصول على الوزن المثالي.

٦ ــ تقليل مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب.

٧ ــ زيادة القدرات المعرفية، وزيادة التركيز.

لا تجعل الذكاء الصناعي يسلبك ذكاءك



قد يسأل سائل: لماذا نرهق أنفسنا ونهدر الوقت لتعلم لغة إذا كانت خدمة الترجمة متوفرة على كثير من المنصات على شبكة (الانترنيت) وأولها محرك البحث (غوغل)؟ ولماذا نجهد أنفسنا في تعلم طرق الحساب والعمليات الرياضية الصعبة إذا كانت بعض أجهزة الحواسيب تعطينا النتيجة خلال ثوانٍ؟ ولماذا نتعلم الرسم أو تحرير النصوص أو غير ذلك من الأعمال إذا كان الذكاء الصناعي يفعل ذلك؟
والجواب: نعم إن الذكاء الصناعي يفعل الكثير من الأشياء في عصرنا هذا ودخل الى العديد من المجالات، سواء كانت علمية أم أدبية أم فنية، لكن ذلك لا يعني أن نعتمد بالكامل على الذكاء الصناعي ونهمل تطوير ذكائنا، فمن سيقيّم أداء الذكاء الصناعي إذا أخطأ، ومن سيصحح ذلك الخطأ؟

يعتقد الكثيرون من أبناء هذا الجيل أن الذكاء الصناعي هو البديل الامثل للذكاء البشري، وبإمكان الشخص الذي لم يحظَ بتعليم جيد أن يحصل على وظائف جيدة باستخدامه الذكاء الصناعي، كأن يكون مترجماً أو محرراً للنصوص، أو مصمماً أو محرراً لمقاطع الفيديو(مونتير) أو غير ذلك، وبتأمل بسيط نكتشف خطأ هذه الفكرة وبعدها الكبير عن الصواب؛ إذ إن الذكاء الصناعي يعتمد بالدرجة الاساس على ذكاء البشر، فلولا وجود كاتب جيد لن نحصل على نص محرر بشكل جيد بواسطة الذكاء الصناعي، ولولا وجود (مونتير) جيد لن نحصل على فلم جيد تم مونتاجه باستخدام الذكاء الصناعي، وهذا ينطبق على جميع المجالات التي دخل اليها الذكاء الصناعي، فالذكاء الصناعي يقع بأخطاء كما يقع فيها البشر وبتمعن بسيط لبعض الصور التي رسمها الذكاء الصناعي ستجد بعض الاخطاء كأن يرسم لليد البشرية ستة أصابع، أو يجعل نسبة الرأس الى الجسم أكبر من النسبة الحقيقية، ويبقى احتمال أن تكون بعيداً عن وسائل التكنلوجيا وارداً حينها ستحتاج الى كل معلومة في مخزن دماغك حتى ولو كانت صغيرة وتافهة، إذن لا يمكن الاعتماد بشكل مطلق على الذكاء الصناعي وجعله بديلاً لذكاء البشر، ولذلك لا بدّ للإنسان من أن يبقى يتعلم ويطور ذكاءه في جميع المجالات التي يمكنه فيها التطوير، ويبقى استخدام الذكاء الصناعي وسيلة جيدة لتسهيل بعض المهام المناطة بالبشر والتي يمكن من خلال استخدامه توفير الوقت والجهد، فلا تهمل تعلم العلوم اعتماداً على (غوغل) ولا تهمل تعلم اللغة الانجليزية اعتماداً على برامج الترجمة، وكن متعلماً طوال حياتك، وطوّر مهاراتك، كي تكون مؤهلا لكل فرصة من فرص النجاح.



إعداد: أحمد الخالدي

قراءة القرآن في الصغر



يعتقد بعض الناس انه لا يجوز حمل المصحف وقراءته من قبل الاطفال أو من هم أكبر منهم قليلاً، بحجة إن القرآن لا يجوز لمسه الا على طهارة، والاطفال لا يراعون طهارة أجسامهم، والردُّ على هذا الاعتقاد هو أنه ينبغي لكل مسلم أن يتعرف على القرآن الكريم حتى صغار السن فقد أوصانا نبينا الاكرم(صلى الله عليه وآله) بالتمسك بالقرآن والعترة ومن أفضل مصاديق التمسك بالقرآن هو قراءة أجزاء أو سور منه من خلال المصحف، لكي تنشأ علاقة بين المسلم وكتابه المأمور باتباعه، وفي ذلك ثواب عظيم، فقد ورد عن امامنا الصادق(عليه السلام) انه قال: ((من قرأ القرآن وهو شاب مؤمن اختلط القرآن بلحمه ودمه وجعله الله عز وجل مع السفرة الكرام البررة وكان القرآن حجيزا عنه يوم القيامة،

يقول:

- يا رب إن كل عامل قد أصاب أجر عمله غير عاملي فبلغ به أكرم عطاياك.

- قال: فيكسوه الله العزيز الجبار حلتين من حلل الجنة ويوضع على رأسه تاج الكرامة ثم يقال له: هل أرضيناك فيه؟

- فيقول القرآن: يا رب قد كنت أرغب له فيما هو أفضل من هذا فيعطى الامن بيمينه والخلد بيساره ثم يدخل الجنة فيقال له: اقرأ واصعد درجة، ثم يقال له: هل بلغنا به وأرضيناك فيقول: نعم.

- قال: ومن قرأه كثيرا وتعاهده بمشقة من شدة حفظه أعطاه الله عز وجل أجر هذا مرتين)).

(بحار الأنوار- ج٧ - ص٣٠٥).



إعداد: أحمد علي

كنز الكتب المجانية موقع (pdf drive)



لو كنت ممن يهتمون بالقراءة بشكل كبير وكنت ممن يبحثون كثيراً عن نسخة (pdf) لكتابك المفضل فأنت في المكان الصحيح مع هذا الموقع، فالموقع ببساطة يُعد كنزاً من كنوز الانترنيت، حيث يحتوي على أكثر من ٨٥ مليون كتاب والعدد في تزايد مستمر، وما عليك للوصول الى الموقع سوى أن تكتب في مربع البحث في محرك البحث(جوجل) (pdf drive) وتضغط على (enter) لتظهر لك نتائج البحث، ثم تختار الرابط الاول في أعلى صفحة البحث لتنتقل الى الموقع الكنز، ومن الطبيعي أن تكون واجهة الموقع باللغة الانجليزية، وإن كنت تستخدم إضافة الترجمة لمتصفح (جوجل كروم) فستظهر لك الصفحة مترجمة الى اللغة العربية، ولا يعني هذا أن الموقع يحتوي على كتب انجليزية فقط، فالموقع يحتوي على الكتب بكل اللغات ومنها اللغة العربية، وللوصول الى كتابك المطلوب، إما أن تكتب اسم الكتاب الذي تبحث عنه أو تبحث في الأقسام الموجودة على أحد جانبي الصفحة، ولكن البحث عن طريق الاسم سيكون أفضل وأسرع، وبإمكانك تخصيص البحث بأن تحدد الكثير من الخيارات الموجودة في الصفحة منها لغة الكتاب، وسنة اصداره، وعدد صفحاته، وغيرها الكثير من الخيارات، لذلك أحبتي ننصحكم بزيارة الموقع والاستفادة من الخدمات المجانية التي يقدمها لزواره.

إعداد: أحمد الخالدي

من حياة بائسة تعيسة
الى حياة ملهمة للملايين

قصة نجاح توني روبنز

وُلِد (توني روبنز) في ولاية كاليفورنيا الامريكية، عام ١٩٦٠م، وهو من أصل كرواتي، وعاش حياة صعبة مع والدته وزوجها، وبعد سنوات التحق بالثانوية وكان يفكر دائماً بالفرق بين الأثرياء والفقراء؟ وقد عمل روبنز في سن السابعة عشر بَوّاباً في بناءٍ سكني، لأنه كان بحاجةٍ للمال لمساعدة عائلته، وذات يوم سأل (توني) مالك البناية التي يعمل فيها عن سر نجاحه بعد أن كان ذا دخل متواضع فأجابه أنه كان يحضر ندوات (جيم رون)، ومنذ ذلك اليوم قرر (توني) أن يحضر ندوات (جيم رون) وأدخر أجره الاسبوعي ليتمكن من ذلك وكانت تلك هي البداية.



وكان (جيم رون) يعمل مندوباً ومسوقا، وكان يملك مهارة التحدُّث أمام الجماهير ولديه آراء حول مفهوم القيادة، وكان من الخطباء الملهمين في مجال تطوير الذات وقد اعتمد على نظريات علم النفس في تحسين حياة الناس وتطوير مهاراتهم، وعندما التقى به بطل قصتنا (توني روبنز) تعلق به تعلقاً شديداً واصبحا صديقين، وتعلم (روبنز) منه الكثير من المعلومات التي ساعدته في تطوير ذاته وتحسين حياته، وقد طور (روبنز) نظريات استاذه (جيم رون) باعتماده على علم النفس السلوكي الذي درسه بشكل معمق، وعند بلوغ (روبنز) سن السادسة والعشرين، ألف كتابه الاول الذي حقَّق أعلى المبيعات في وقته وأصبح (روبنز) بسببه مليونيراً.

وبعد سنوات أصبح (توني روبنز)، رجل أعمالٍ ناجحاً، ومؤلِّفاً بارعاً ألّف العديد من الكتب التي كان لها رواج كبير في العالم، ومعظمها متخصص في (تطوير الذات)، وصارت له ندوات حضرها ملايين الاشخاص وقدَّم المشورة للكثيرين من المديرين والموظفين ورجال الأعمال حول العالم لأكثر من أربعين عاماً.

وأحدث (توني روبنز) من خلال برامجه التدريبية المختلفة تأثيراً كبيراً في جميع أنحاء العالم، وقام بتمكين



أكثر من ٥٠ مليون شخص من التمتع بحياة أفضل في ١٠٠ دولةٍ من خلال برامج تدريبية صوتيةٍ ومرئيةٍ وحيَّة، وأنشأ برنامج التطوير الشخصي والمهني الذي تصدَّر المرتبة الأولى، وحضر أكثر من ٤ ملايين شخصٍ ندواته الحية.

وأهم ما في قصة (توني روبنز) انه كان محباً للخير وعطوفا على الفقراء والضعفاء، فقدَّم من خلال شراكته مع المنظمة الخيرية الأمريكية (Feeding America)، أكثر من ٥٠٠ مليون وجبة طعامٍ الى المحتاجين خلال خمس سنوات، وكان يخطط لتقديم مليار وجبةٍ خلال السنوات الخمس القادمة؛ وبدأ بمبادراتٍ مجتمعية في أكثر من ١٥٠٠ مدرسة، و٧٠٠ سجن، و٥٠ ألف منظمة مدنيةٍ ومأوى للمشردين. ووفّر المياه العذبةَ لـ(٢٥٠) ألف شخصٍ يومياً في الهند من أجل مكافحة الأمراض المنقولة في المياه.

من أقواله المشهورة:

ـــ عندما تعتقد بشيءٍ إلى حدِّ اليقين، فإنَّ هذا الشيء سيتحقَّق.

ـــ يجب علينا ألَّا نؤمن بأنَّ على الأمور أن تتغيَّر فحسب، بل أن نؤمن بأنَّ علينا نحن أن نغيِّرها.

ـــ لا بدَّ من أن يكون لديك ما يدفعك لتنهض من فراشك. إنَّ أهمَّ شيءٍ أن يكون لك هدفٌ ووجهةٌ تتجه نحوها.

أجرى التحقيق: أحمد صالح

ازمة الإدمان وأثرها على الشباب



يتعرض الشباب خصوصا المراهقين داخل المجتمع الى الكثير من الازمات التي تتعلق بمرحلة تحولهم من فترة عمرية كانوا فيها تحت رعاية الاهل بشكل كامل الى مرحلة أخرى وجدوا انفسهم امام عالم واسع يحتاجون فيه الى حرية كبيرة؛ لكي يعيشوا فيه بشكل يناسب رغباتهم التي طالما كانت عشوائية الى حد الافراط، في هذا التحقيق سنتطرق الى ظاهرة مهمة اخذت تستشري في مجتمعنا بصورة كبيرة وهي ظاهرة الإدمان لدى المراهقين والشباب، ففي السنوات الأخيرة شهدت اغلب محافظات العراق انتشار هذه الظاهرة بين الاوساط الشبابية بشكل لافت مما يستدعي إيجاد حلول جادة ومعالجات حقيقية لهذه الازمة التي تؤدي الى تدمير المجتمع، يقول فاروق الحيدري، مدير مكتب الصحة النفسية في مديرية صحة كربلاء:

شهدت السنوات الأخيرة ظهور الكثير من حالات التعاطي لبعض أنواع المخدرات بين المواطنين حيث بلغت أعداد المراجعين لدينا في العيادات الخاصة ٣٠ حالة شهرياً.

ويضيف الحيدري: يشكل الشباب النسبة الأعلى بين المتعاطين للمخدرات، خاصة الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥- ٢٥ عاماً، ومن ضمنهم النساء، ولكن بنسب قليلة، اي كل ٤ حالات بينهم امرأة.

وعن تأثير الإدمان على الحالة الصحية والنفسية للمتعاطي يقول الدكتور مسلم الخزرجي المختص في مجال العلوم التربوية والنفسية:

هناك علاقة وثيقة بين تعاطي المراهقين للمخدرات وبعض العوامل مثل، طبيعة شخصية المراهق والتفاعلات الأسرية ومدى شعور المراهق بالراحة مع أقرانه.

ويبين: يكون المراهقون أكثر عرضة لتجربة المواد المخدرة للمرة الأولى في أثناء قضاء وقت ممتع في المناسبات الاجتماعية، وقد يكون التدخين أولى المواد المخدرة التي يسهل حصول المراهق عليها، نظرًا لكونها مسموحة قانونيًا للبالغين، ما يجعلها تبدو تجربة أكثر أمانًا، ولكنها في حقيقة الأمر غير آمنة للمراهقين، ويلجأ المراهق الى هذا الامر لأجل التأقلم مع الأقران، لذا إذا كان أقرانه يتعاطون المواد المخدرة، فسوف يتطلع هو ايضا إلى مشاركتهم هذه التجربة والإحساس بنفس الشعور، كما قد يتعاطى المراهقون المواد المخدرة رغبة منهم بالشعور بالقبول ومزيد من الثقة مع أقرانهم.

من جانبه يقول الدكتور جاسم الموسوي المختص في الامراض النفسية والعصبية ومنها معالجة الادمان:

كثير من ابنائنا تورطوا واستخدموا المخدرات والمؤثرات العقلية ومنهم من يحاول ان يتركها لكنه لا يستطيع بسبب ظهور الأعراض لديهم كآلآم العضلات والعظام والمفاصل والعصبية المفرطة واضطراب النوم وعدم الشهية للأكل او الغثيان او التعرق الشديد والنحول او اضطراب المزاج والاكتئاب او ظهور اعراض الذهان مثل زيادة الشك والهلاوس السمعية والبصرية وتغير في التفكير.

ويضيف: هنالك برامج مخصصة لعلاج الإدمان منها الجانب الذي يتعلق بالسلوك والذي يتضمن خطوات مهمة تساعد المدمن واسرته في كيفية مواجهة المشكلات النفسية التي تنجم عن التعاطي، وأيضا الدعم الاسري والمجتمعي الذي يساعد المدمن على تجاوز أزمته من خلال مشاركته مع الاخرين في المناسبات الاجتماعية، كما ان هناك برامج تختص بمرحلة التعافي من الإدمان وتعد مرحلة مهمة؛ لأنها تساعده على تجاوز الازمة بشكل كامل.



إعداد : أحمد صالح

عدم مصاحبة السيّئ

من الاخلاق التي اكدت عليها الشريعة الإسلامية عدم مصاحبة الأشخاص الذين يحملون الصفات السيئة؛ لأنهم سوف تؤثرون بشكل وبآخر على اخلاقنا، وان من يتخذ صاحب السوء رفيقا له سيكون مصيره الندم.

قال تعالى: ((يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا)) الفرقان ٢٨

وبينت الروايات الشريفة عن اهل البيت (عليهم السلام) هذا الامر أيضا فقد حذرونا من الكذاب والذي يسعى الى مصالح دنيوية يريد تحقيقها بواسطة الآخرين، كما نبهونا عن الشخص المُضل؛ لأنه يجرنا معه بضلاله، وأيضا صاحب اللهو الذي يلهينا عن واجباتنا تجاه ديننا، فيما حذرونا ايضا من الخائن والنمام، وهذان سيؤديان بنا الى اثم كبير وهو النميمة والخيانة التي ربما في بعض الأحيان لا يمكن ان تغتفر، اذن مما تقدم علينا أيها الأصدقاء بالتحلي بالأخلاق الإسلامية الحسنة التي أكد عليها ديننا الإسلامي الحنيف ومحاولة تطبيقها في حياتنا اليومية من خلال اختيارنا الأشخاص الذين نصاحبهم.



منارة المَوقد

إعداد :أحمد الحسناوي

نتعرف معا في هذا العدد على منارة الموقد او كما يطلق عليها باللهجة الدارجة (المنارة الموجدة)، تقع منارة الموقد على مسافة ٤٠كم عن مركز محافظة كربلاء عند صحرائها الغربية، وتتركز على يسار الطريق بين كربلاء وقضاء عين التمر. وسميت بهذا الاسم لأن النيران توقد اعلى المنارة ليلا في السابق، لإرشاد الضالين في الصحراء المترامية الأطراف مما يجعل المسافرين والقوافل يتوجهون إليها، ويساعدها في ذلك موقعها على هضبة عالية في منتصف الطريق بين خان العطشان الذي يبعد عنها ١٠كم جنوبا وحصن الاخيضر الذي يبعد عنها١٥كم شمالا، وهي تكاد تكون مرتبطة تاريخيا بهذين الصرحين، ويعود تاريخ بناء المنارة إلى فترة بناء خان العطشان لإرشاد حجاج بيت الله الحرام.

المنارة على شكل اسطواني تقوم على قاعدة مربعة الشكل طول كل ضلع من أضلاعها ١٠م والقاعدة مزينة بمنحنيات زخرفية تنتهي بعقود نصف دائرية من مادة الآجر، بعد القاعدة المربعة يبدأ الشكل الاسطواني حيث يمتد إلى أعلى المنارة، ولكنه مختلف في الزخارف التي تزين كل قسم، فالقسم الأول وعلى ارتفاع ٢م يكون خاليا من الزخارف، ثم يبدأ الثاني وهو على شكل مدرجات متعاقبة وبارتفاع ٢م، ثم شريط زخرفي ثالث من تداخل وخروج الطابوق والتفنن في بنائه ثم قمة المنارة وهي على شكل منحنيات إلى الداخل وتنتهي بعقود اسطوانية مشابهة لما موجود في قاعدة المنارة، وارتفاع المنارة الحالي ٩م حيث توجد بعض الأجزاء المتساقطة من قمة المنارة، كما تحتوي على سلم حلزوني داخلي يبدأ من القاعدة المربعة وصولا إلى أعلى المنارة التي ترى منه مناظر خلابة لامتداد الصحراء.





كشافة الكفيل تختتم برنامج التطوير الحسيني السابع

تسعى جمعية كشافة الكفيل التابعة لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة الى استمرار إقامة البرامج الكشفية الخاصة بها ضمن برنامجها السنوي المعد مسبقا من قبل اللجان المختصة في الجمعية، اذ تحرص لتكون هذه البرامج مطبقة بالشكل المخطط له؛ تطلعاً للوصول الى الهدف المنشود من إقامة هذه الانشطة التي تستهدف الفئات العمرية المهمة لاسيما الفتية والاشبال، ويعد برنامج التطوير الحسيني احد ابرز مخيمات جمعية كشافة الكفيل، ويتضمن سلسلة متنوعة من الفقرات التي تخص التوعية والتثقيف وأيضا تعلم المهارات؛ اسهاماً في تطوير القدرات الشخصية للمشاركين، إضافة الى ذلك فإن البرنامج يحتوي على مجموعة محاضرات دينية





تقدم المعلومة بشكل مبسط بواسطة مختصين في هذا المجال، فضلا عن محاضرات الثقافة العامة والتوعية بالمخاطر التي تحيط بالشباب خلال الفترة الراهنة، ويتضمن المخيم أيضا فقرات ترفيهية ورياضية، وبعد انتهاء فقرات برنامج التطوير الحسيني السابع أقيم الحفل الختامي له بمشاركة ١٠٠٠ عنصر كشفي احتضنته قاعة مجمع الشيخ الكليني (قدس سره) التابع للعتبة العباسية المقدسة.

انطلقت فعاليات الحفل الختامي وسط حضور مميز لأعضاء مجلس إدارة العتبة العباسية المقدسة ورئاسة قسم الشؤون الفكرية والثقافية وبعض المسؤولين في اقسام العتبة العباسية المقدسة، اضافة الى مشاركة العتبة الحسينية المقدسة متمثلة بقسم الشؤون الدينية، ومدير أكاديمية الوارث للتنمية البشرية والدراسات الاستراتيجية، ومركز ريادة للإعلام والتنمية وجمعية كشافة الوارث، وحضور رئيس قسم العلاقات في العتبة العسكرية المقدسة، ومشاركة الجمعية العراقية متمثلة بالمدير العام للتربية الرياضية والنشاط المدرسي والمفوض الدولي الاستاذ كريم حنون، ورئيس قسم الكشافة في وزارة الشباب والرياضة، والقائد الدولي نافع الهيتي كذلك جمعيات كشافة الكفيل، وهي بابل الكشفية، والرسول الأعظم، والهادي، والإمام الحسين، وعلي الأكبر، وجمعية كشافة الساقي، وفتية النجباء الكشفية، ومجموعة من الأكاديميين وأهالي محافظة كربلاء المقدسة.

انطلق حفل الختام بتلاوة آيات من الذكر الحكيم، بعدها وقف الحضور لتلاوة سورة الفاتحة ترحماً لأرواح شهداء العراق والعقيدة، من ثم عزف النشيد الوطني العراقي، اعقبه نشيد العتبة العباسية المقدسة لحن الإباء، لتأتي كلمة جمعية كشافة الكفيل ألقاها الدكتور زمان الكناني مسؤول شعبة الأنشطة والمخيمات مقدما الشكر والثناء للحاضرين، وأيضا لإدارة العتبة المقدسة لدعمها الكبير، وقد استعرض الكناني من خلال كلمته مجمل الأنشطة التي قدمت خلال المخيم، موضحا الأهداف المرجوة منه وكيف تسعى جمعية كشافة الكفيل من خلال مفوضياتها التي تعمل كخلية نحل الى إنجاح المخيم، واثنى على الجهود المقدمة من قبل المساهمين وأيضا المشاركين واولياء امورهم، الذين عدهم الكناني السند الأهم لهذه الأنشطة.

وبعدها جاءت كلمة المدير العام للتربية الرياضية والمدرسية الاستاذ محمد عبودي، كما تضمن الحفل عرضا مسرحيا بعنوان (مراكب التقوى) وفلماً عن أنشطة الجمعية بعدها الختام بفعاليات الترفيع والقبول لطلبة الكشافة والاشبال.



إعداد: أحمد الخالدي

مشكلة التسويف



اسمي عادل ومشكلتي تتلخص في أنني أعاني من التشتت وعدم التركيز وتسويف إنجاز الاعمال، مما سبّب لي تراجعاً كبيراً في مستواي الدراسي، الأمر الذي جعلني متأخراً بشكل كبير عن زملائي، علماً انني كنت من الطلبة المجتهدين.

مجلة حيدرة : نشكرك صديقنا عادل على ثقتك بنا ونتمنى أن نكون عند حسن ظنك ونقدم لك حلاً يتناسب مع المشكلة التي تمر بها.

كثير من الناس يعانون من التسويف وتشتت الأفكار في فترة من فترات حياتهم، وقد يبدو الامر طبيعياً في بعض الاحيان اذا لم يؤثر تأثيراً كبيرا على حياة الاشخاص، لكن لو تكرر الامر كثيراً وأصبح التشتت عائقاً أمام الفرد يمنعه من ممارسة نشاطاته المهمة كالدراسة أو العمل أو غير ذلك، فسيصبح الامر أشبه بالمرض الذي يحتاج الى علاج فوري، ينبغي التخلص منه لتكون حياتنا طبيعية خالية من المعوقات.

وبدءاً يجب أن نعرف ما هو التسويف؟ وما علاقته بتشتت الأفكار؟

فالتسويف هو تأخير أو تأجيل القيام بالواجبات المطلوب منا إنجازها من خلال الانشغال بأمور أقل أهمية كمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي أو برامج التلفاز أو اللعب أو بغيرها من الامور الاقل أهمية من واجباتنا الدراسية، وقد يكون هذا الانشغال هروباً من إنجاز الواجب إما لصعوبة الواجبات وعدم فهمها أو للشعور بالملل منها، ومهما كان السبب لا بد من أن نعترف بأهمية الدراسة وإنجاز الواجب المدرسي، فهو الذي يصنع مستقبلك وهو الذي يوصلك لأحلامك وأهدافك في المستقبل.



وقد يكون السبب الرئيسي للتشتت هو عدم الحصول على الفائدة الفورية التي تشعرك بالسعادة عندما تنجز عملا دراسيا بينما توفر لك المشتتات الاخرى الشعور بالسعادة الفورية، ولعلاج هذه الحالة لا بد من أن نلاحظ النقاط التالية :

١ ــ امنح نفسك وقتاً للتفكير في الفائدة التي ستجنيها من خلال مواظبتك على الدراسة وذكّر نفسك بأهدافك التي تريد الوصول اليها ليكون ذلك حافزاً على الاجتهاد ودفع التشتت والتكاسل عن إنجاز الواجب.

٢ ــ اجعل لنفسك جدولا أو خطة لأولوياتك، فمثلا تقسم أعمالك الى أربعة أقسام، القسم الاول، مهم ومستعجل، والقسم الثاني مهم وغير مستعجل، والقسم الثالث، غير مهم ومستعجل، والقسم الرابع غير مهم وغير مستعجل.



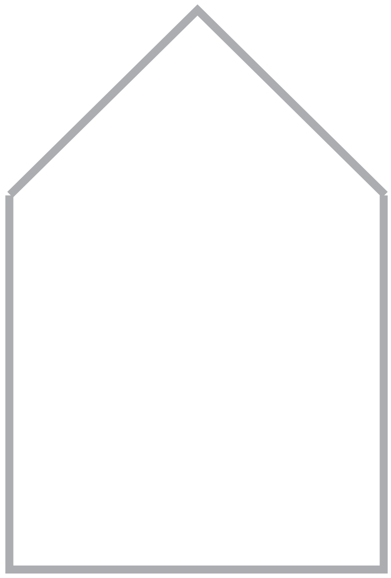
ويجب أن تبدأ بإنجاز ما كتبته في القسم الاول والثاني، أما القسمان الثالث والرابع، فيمكن إن بقي لك وقت كافٍ أن تقوم بهما او لا كمشاهدة التلفاز أو وسائل التواصل الاجتماعي.

٣ ــ جزّئ المواد الدراسية الطويلة الى أجزاء صغيرة ليسهل عليك مذاكرتها وامنح نفسك وقتا للراحة بين جزء وآخر.

٤ ــ كافئ نفسك عند انجازك كلَّ الواجبات المطلوبة منك، كأن تكافئ نفسك بلعب الكرة مع اصدقائك اذا اتممت جميع ما مطلوب منك.

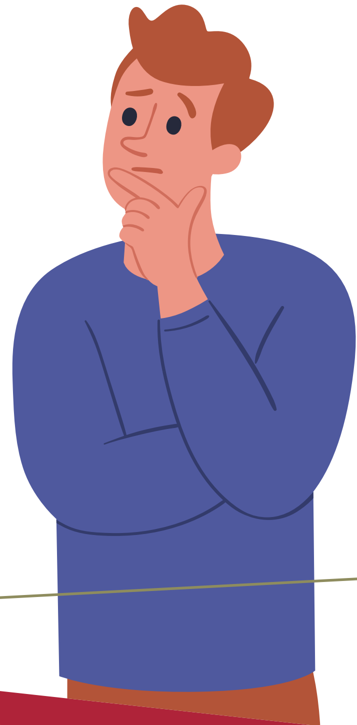
٥ ــ وأخيراً وهو الامر الاهم استعن بالله تعالى واطلب منه بصدق نية أن يرزقك التوفيق والقوة على انجاز اعمالك، فالإيمان بتوفيق الله تعالى يعدّ دافعا قوياً للانجاز ويمنحك الشعور بالراحة والطمأنينة.

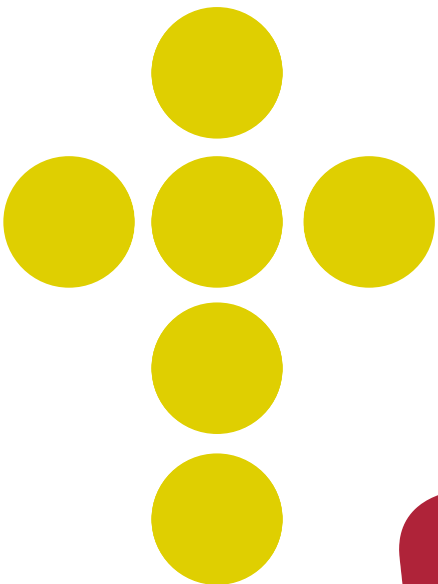




اقطع هذا الشكل اقل عدد

من المرات لتكوين مربع كامل





في هذا الشكل صفان متقاطعان من الدوائر

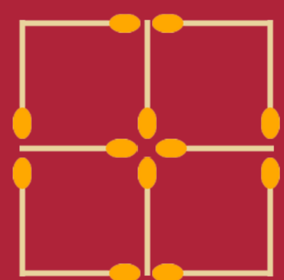
افقي وعمودي كيف يمكن تحريك دائرة

واحدة لتكون فيب كل صف اربع دوائر

عـود الثقـاب

في الشكل ١٢ عود ثقاب تشكل ٥ مربعات واحد كبيرو٤ في

الوسط كيف يمكن تحريك ٤ أعواد لتشكيل ٦ مربعات



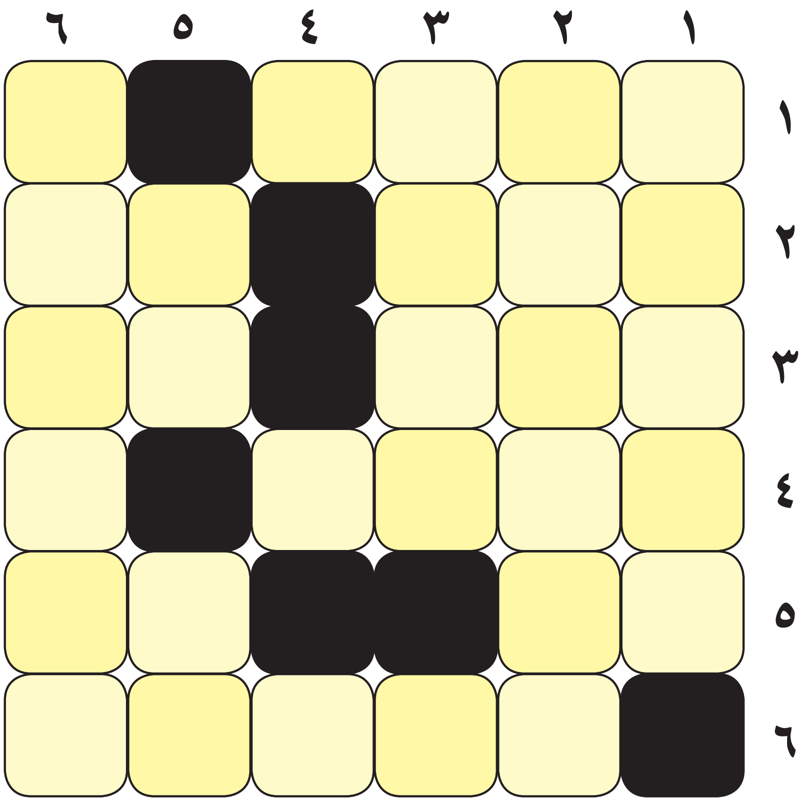
الكلمات المتقاطعة

أفقي:

١-يطلق في الحرب من مسافات بعيدة.
٢-معركة وقتال / كف (معكوسة).
٣-في صلاة الليل (معكوسة) / حسب.
٤-ارسل .
٥-متشابهان / طليق .
٦-فرقة من الجيش.

عمودي:

١-بيداء .
٢-خلل وتشتت.
٣-انحاء وارجاء لاي بلد .
٤-.........
٥-تحايل ومكر / ود.
٦-يحطمه.

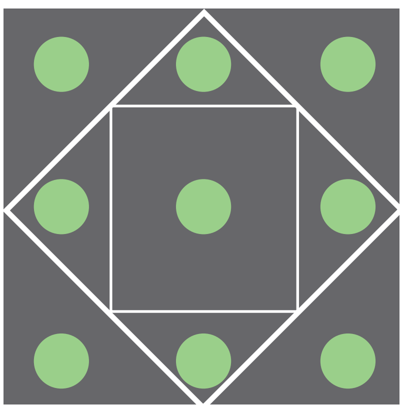


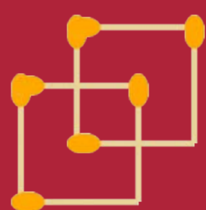
اعداد : علي رستم

حل العدد السابق

الجواب: ٢٠ مثلثاً اذا وجدت عدداً أقل

حاول البحث مجدداً





هل تعلم ؟

١ - هل تعلم أن سرعة الضوء

هي ٣٠٠ ألف كم في الثانية؟

٢ -هل تعلم أن مادة الفلين مادة

طبيعية تُستخرج من أشجار البلوط؟

٣ - هل تعلم أن وزن أول حاسوب عملاق

كان يبلغ أكثر من طن؟

٤ - هل تعلم أن أخف عنصر في الكون

هو الهيدروجين؟

٥ - هل تعلم أن الماس تكوّن نتيجة

تعرض الفحم المدفون في طبقات الأرض

للكثيرمن الضغط والحرارة

عبر آلاف السنين؟

